

# みなとみらい21 帰宅困難者支援ガイド

2019

帰宅が困難になって  
しまったときの支援ガイド



## 災害が発生したら



© 災害時の混乱防止にご理解ご協力をお願いします。

2019年3月 発行：一般社団法人横浜みなとみらい21 協力：横浜市

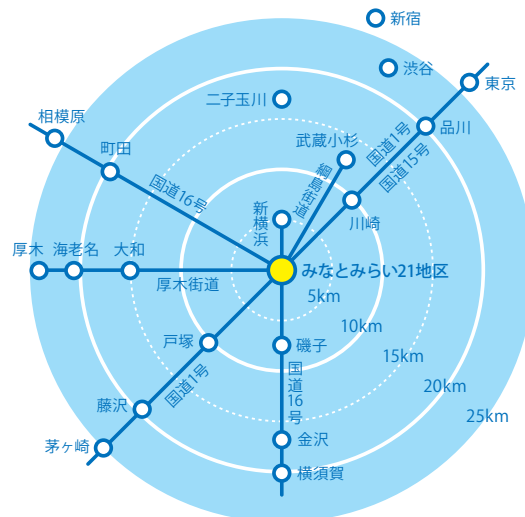
## 3 徒歩帰宅を検討する

徒歩帰宅にあたっては、「むやみに移動を開始しない」という基本原則のもと、正確な情報を集め、落ち着いて行動することが重要です。まずは、自らが徒歩帰宅ができる状況かを確認しましょう。

### ● 徒歩時間の目安

一般的な目安として、1時間の歩行距離は約5kmとされています。

### ● 各方面までの直線距離(目安)



### ● 災害時帰宅支援ステーション

右記ステッカーの貼ってあるコンビニエンスストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンド等では、徒歩帰宅者への支援を実施しています。



- 支援内容
- 水道水・トイレの提供
  - 地図等による道路情報の提供
  - ラジオ等で知れる災害情報等の提供
  - 一時的な休憩の場の提供

災害時帰宅支援ステーションについての詳細

- ステーションの場所を知りたい →
- ステーション実施企業を知りたい →

### ● 徒歩帰宅の持ち物

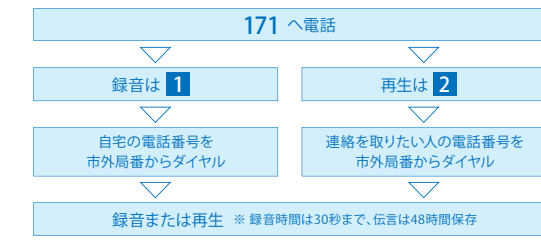
- 地図
- ライト
- 動きやすい服
- 防寒着、手袋
- スニーカー
- 携帯食料、飲料水
- 携帯ラジオ
- 雨具、タオル
- 携帯電話充電器

### ● 徒歩帰宅時の注意点・マナー

- 注意点
- 気象状況に応じた(寒さ・暑さ・雨)対策を。
  - 水分や携帯食料(アメ等)のこまめな補給を。
  - 歩きやすい靴で歩く。
  - なるべく複数で歩く。
  - 夜間は見通しが悪く危険(停電や地震後のがれき等)が多い。
  - 幹線道路では徒歩帰宅者による混雑も予想される。(東京方面へ向かう道路では逆方向からの帰宅者も多い。)
- マナー
- 助け合いや譲り合いの精神で。
  - 車道は絶対に歩かない。(交通渋滞の原因に)

## 1 家族等へ連絡する / 情報を集める

### ● 災害用伝言ダイヤル 171 (公共電話、スマートフォン、携帯電話から音声で伝言)



### ● 災害用伝言板 WEB171 (スマートフォン、携帯電話、PCから文字で伝言)

文字(全角100文字まで)で安否情報を登録・確認できます。

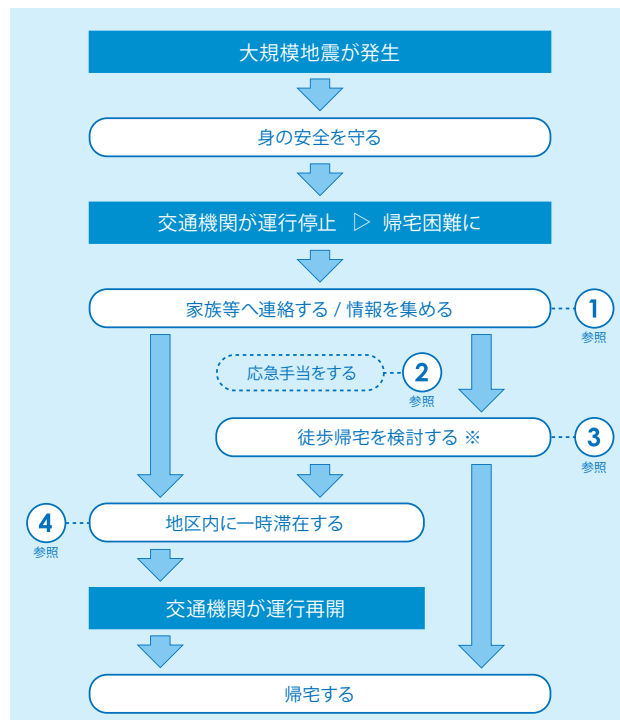
ほかにも、携帯電話各社で災害用伝言板サービスを実施しています。

### ● 災害情報・交通情報 (スマートフォン、PC、ラジオ等)

- 横浜市HPの防災情報 (鉄道・バス会社HPへリンク)
  - 気象庁HP <http://www.jma.go.jp/>
  - 横浜市防災ツイッター (Twitterアプリ画面で検索)
  - FMヨコハマ(ラジオ)
  - テレビ神奈川データ放送
- PC、スマートフォンからも聴取できます。「radiko.jp」よりアクセス、スマートフォンはアプリをダウンロード。

## 地震発生～一時滞在～帰宅までの流れ

当地区は、災害に強い街づくりが行われており、防災性・耐震性に優れた建物整備などにより、『安全・安心』な街として広く認められています。



※ 一斉に帰宅をはじめると、路上や駅周辺が非常に混雑し、危険な状態となるおそれがあります。

## 4 地区内に一時滞在する

### ● 帰宅困難者一時滞在施設を利用する

○ 帰宅困難者一時滞在施設では、徒歩帰宅できない方々に被災状況に応じて事業者の可能な範囲で休憩場所の他にトイレや水道水、情報の提供を行います。

帰宅困難者一時滞在施設で提供可能なもの

- 休憩場所
- トイレ
- 水道水
- 情報

施設位置はマップ参照



○ 地区外にある施設については、横浜市の「一時滞在施設NAVI」でも調べることができます。



スマートフォン用QRコード



携帯電話用QRコード

### ○ 帰宅困難者一時滞在施設利用時の注意事項(横浜市HPより)

- 帰宅困難者一時滞在施設は、発災後直ちに開設される施設ではありません。まずは、駅や利用中の施設内などで待機してください。
- 一時滞在施設に指定されていても、被災状況や受入状況、営業・催事の事情により、施設に滞在できない事もあります。
- 水道水及びトイレの提供が受けられますが、被災状況によっては提供できない場合もあります。
- 施設の開設準備には時間を要します。
- 施設の利用にあたっては、施設管理者の指示に従って、適正な利用を心掛けてください。
- 一時滞在施設での滞在は、翌朝までとなります。

### ● 滞在時の対策

#### ● 寒さ対策

- 首にタオル等を巻く。
- 尾てい骨の上にカイロを貼り温める。
- お湯を入れたペットボトルをわきの下にはさむ。
- 新聞紙で暖をとる。(身体にかけ、お腹に巻く、靴下の上から足に巻くなど)
- 段ボール等をシートにする。



#### ● 暑さ・熱中症対策

- 熱中症や脱水症状を避けるためにも適切な水分補給をこころがける。
- 暑いときは、首の後ろやわきの下を冷やす。

#### ● その他滞在時の対策

- むやみに動き回らずに体力の消耗を避ける。
- スマートフォン・携帯電話は省電力モード等に設定し、常に通信可能な状態に。

### ○ 人であふれる駅周辺

2011年の東日本大震災の時には、地震発生直後に全ての鉄道が運行を停止したことにより、多くの人が帰宅困難になりました。駅周辺は翌朝まで、運行再開を待つ人であふれ、各所で混雑も生じました。



地震発生直後に人であふれかえる横浜駅周辺 (横浜市提供資料)

## 2 応急手当をする

### ● 心肺蘇生

- ① たおれている人の反応・意識を確認する。
- ② 協力者を求める。
- ③ 呼吸を確認する。
- ④ 胸骨を圧迫する。
- ⑤ 人工呼吸をする。(ためらわれる場合は④のみ)
- ⑥ AEDを使う。



### ● AED(自動体外式除細動器)による心肺蘇生

- ① 電源を入れ、音声にしたがって電極パッドを胸に貼る。
- ② 電気ショックの必要をAEDが判断。解析中は傷病者に触れない。
- ③ ショックが必要な場合、誰も傷病者に触れていないことを確認したら、音声指示にしたがってショックボタンを押す。
- ④ ショック実施後、直ちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開。



設置場所はマップ参照

### ● 骨折

- ① 骨折箇所を両側から副木をあて、関節を固定。
  - ② 副木は骨折部分の上下関節より長くする。
  - ③ 腕の場合は三角巾でつって、さらに胸部に固定。
- ※ 傘、段ボール、新聞紙なども副木の代わりになる。



### ● 出血

- ① 出血箇所を完全ににおえる清潔なガーゼ・布・タオル等でやや強く押さ止血。
- ② 患部を清潔に保ち、包帯などで強く巻く。
- ③ 傷口を心臓より高い位置にすることで止血効果も上がる。

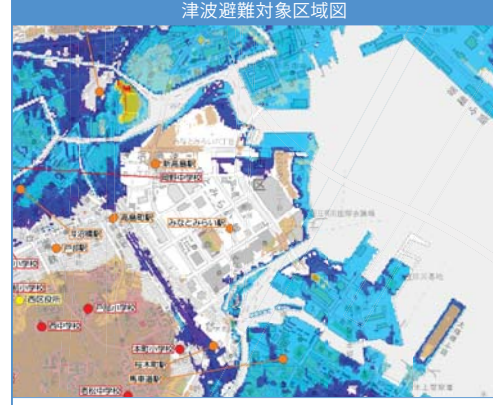
# みなとみらい21地区防災マップ

凡例

帰宅困難者一時滞在施設 (帰宅困難者一時滞在施設は、営業・催事等の事情により入れがけない場合もあります。)
 津波避難施設
 災害時帰宅支援ステーション (コンビニ等)
 AED
 公共トイレ
 交番・派出所

津波警報伝達システム設置場所
 災害用地下給水タンク
 主な救急指定病院・災害拠点病院 (災害発生時には軽症の方は受診できない場合があります。)
 診療所

35 街区番号
 みなとみらい21地区の区域



街区	施設	AED設置場所	街区	施設	AED設置場所	
2	横浜赤レンガ倉庫	2号館1階(7F階-3F)	他1ヶ所			
4	MARINE & WALK YOKOHAMA	地下1階中央エレベーター前				
11-1	JICA横浜国際センター	1階フロント事務室				
11-2	カッパヌードルミュージアム 横浜	4階				
11-2	Audi みなとみらい	1階店舗	他1ヶ所			
11-2	ランドオリエンタルみなとみらい	1階フロント				
11-3	横浜みなとみらい万葉倶楽部	7階フロント				
12	横浜ワールドポーターズ	1階フロア中央部	他7ヶ所			
13	ナビオス横浜	1階事務所	他4ヶ所			
15	よこはまコスモワールド	カダ-7F-3F-1階2F3F	他1ヶ所			
16	アニヴェルセルみなとみらい横浜	1階Mクックカウンター	他2ヶ所			
17	新港町交番	新港町交番	26	クロスゲート	1階防災センター	
18,22	パシフィコ横浜	会議センター	他5ヶ所	27	富士ソフトビル	2階総合受付棟
18	ヨコハマランドインターコンチネンタルホテル	2階701棟	他2ヶ所	28	ビューリックみなとみらい	1階防災センター
23	日本丸メモリアルパーク	博物館隣総合受付棟	他3ヶ所	29	県民共済プラザビル	1階防災センター
24	クイーンズタワーA	1階管理センター	30	横浜銀行本店ビル	1階総合受付棟	

24	クイーンズスクエア横浜 クイーンモール	2階(7F-8F)7F-3F	他2ヶ所	30	日石横浜ビル	1階共用部	他2ヶ所
24	みなとみらい東急スクエア	TOKYU SQUARE 2階	他1ヶ所	31	DHCセンタープラント	1階エントランスホール	
24	横浜みなとみらいホール	地下1階倉庫6棟	他4ヶ所	31	みなとみらい21クリーンセンター	5階市民活動支援センター	
24	横浜ベイホテル東急	2階フロント	他4ヶ所	32	けいゆう病院	地下3階	他7ヶ所
25	横浜ランドマークタワー	プラザ2階(7F-3F)	他6ヶ所	32	神奈川県警みなとみらい分庁舎	みなとみらい交番	
25	横浜ロイヤルパークホテル	70階スカイラウンジ	他4ヶ所	33	MMパークビル	1階エントランス	他4ヶ所
26	クロスゲート	地下1階防災センター	他1ヶ所	33	大成建設(MMパークビル)	執務室	他3ヶ所
27	富士ソフトビル	2階総合受付棟	他1ヶ所	33	みなとみらいセンタービル	3階エレベーターホール	
28	ビューリックみなとみらい	1階防災センター	他3ヶ所	33	みなとみらいビジネススクエア	1階エントランス	55-2
29	県民共済プラザビル	1階防災センター	他2ヶ所	34	MARK ISみなとみらい	1階防災センター	他1ヶ所
30	横浜銀行本店ビル	1階総合受付棟	他5ヶ所	36	横浜美術館	総合案内	他3ヶ所
30	三菱重工横浜ビル	防災センター	他6ヶ所	37	三菱重工横浜ビル	防災センター	他6ヶ所
41	横浜メディアタワー	1階ロビー2		41	横浜メディアタワー	1階ロビー2	
42	リフみなとみらい	1階掲示板前		42	リフみなとみらい	1階7F以内1F-4F-6F	
46	横浜ブルーアベニュー	ビル1階ホール		46	横浜ブルーアベニュー	ビル1階ホール	
46	横浜アイマークプレイス	1階エントランスホール	他3ヶ所	46	横浜アイマークプレイス	1階エントランスホール	他3ヶ所
49	シンクロン本社ビル	1階入口		49	シンクロン本社ビル	1階入口	
55-2	みなとみらい学園ビル	2階西側廊下DS壁側	他2ヶ所	55-2	みなとみらい学園ビル	2階西側廊下DS壁側	他2ヶ所
59	オーケーみなとみらいビル	2階サービスカウンター	他1ヶ所	59	オーケーみなとみらいビル	2階サービスカウンター	他1ヶ所
65	富士ゼロックス(株)横浜みなとみらい事務所	1階防災センター	他7ヶ所	65	富士ゼロックス(株)横浜みなとみらい事務所	1階防災センター	他7ヶ所
66	日産自動車グローバル本社	2階日産4ヶ(貫通通路)	他1ヶ所	66	日産自動車グローバル本社	2階日産4ヶ(貫通通路)	他1ヶ所
67	横浜三井ビルディング	防災センター	他2ヶ所	67	横浜三井ビルディング	防災センター	他2ヶ所
68	横浜新都市ビル	防災センター	他6ヶ所	68	横浜新都市ビル	防災センター	他6ヶ所
68	スカイビル	28階中央	他2ヶ所	68	スカイビル	28階中央	他2ヶ所

津波避難対象区域 (浸水深)
 

2.00m - 3.00m	0.50m - 0.80m
1.20m - 2.00m	0.15m - 0.50m
0.80m - 1.20m	0m - 0.15m

 海抜5m - 10m  
 海抜10m 以上

出展:「津波からの避難に関するガイドライン(平成25年3月)」横浜市危機管理室